

---

**EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT**

**18 iulie 2013**

**Probă scrisă  
Antrenori discipline sportive**

**VARIANTA 3**

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore.**

**SUBIECTUL I (30 de puncte)**

Stadiul II al antrenamentului sportiv mai este denumit și stadiul de specializare timpurie într-o ramură de sport.

- |   |           |
|---|-----------|
| a. Menționați un obiectiv pe plan psihologic al stadiului II.                   | 1 punct   |
| b. Enumerați cele cinci etape de abordare a pregătirii în acest stadiu.         | 5 puncte  |
| c. Specificați cele șase obiective ale stadiului II al antrenamentului sportiv. | 6 puncte  |
| d. Prezentați conținutul instruirii, aferent fiecărui obiectiv.                 | 18 puncte |

**SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)**

Elaborați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, disciplina sportivă la alegere. În elaborare, se va urmări precizarea clară a:

- |   |          |
|---|----------|
| a. obiectivelor de instruire operaționale, pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte;               | 7 puncte |
| b. mijloacelor utilizate și a dozării acestora;   | 7 puncte |
| c. dinamicii solicitării (volum și intensitate %), în funcție de obiectivele de instruire operaționale ale fiecărei lecții. | 7 puncte |

**Notă:** Se punctează și utilizarea limbajului de specialitate (**3 puncte**), modul de alternare a obiectivelor (**3 puncte**) și corelația obiectiv-solicitare (**3 puncte**).

**SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)**

Finalitățile educației: clasificare, ideal, scop, obiective, proceduri de operaționalizare. |